



**World
PT Day
2026**

MUGITU GEHIAGO, EDOZEIN ADINETAN

Helduen **% 31k** eta nerabeen **% 80k**
ez dituzte betetzen ariketa fisikoko
gomendatutako mailak



Zergatik da garrantzitsua aktibo egotea?

Ohiko ariketa fisikoak:



bihotzeko
gaixotasunen, iktusen,
diabetesaren eta
minbizi mota batzuen
aurka babesten du



obesitaterako
arriskua
murrizten du



osasun
mentala,
umorea eta
loa hobetzen
ditu



umeei indartsu
hazten eta
ondo garatzen
laguntzen die



adinekoei
independentiak
izatea eta erorikoak
ekiditen laguntzen
die



burmuina osasuntsu
mantentzen laguntzen
du eta dementziarako eta
alzheimerra izateko arriskua
murriztu dezake



memoria, arreta
eta pentsatzeko
gaitasunak hobetzen
ditu adin guztietan

Hasi goiz.

Aktibo mantendu.

Bizitza osoan zehar
mugitzen jarraitu.

Ariketa fisikoak osasuna,
independentzia eta bizi-kalitatea
hobetzen ditu adin guztietan.

**Fisioterapeuta batek ariketa
segurua egiteko eta gomendatutako
ariketa mailak lortzeko aholka
dezake.**



Nola erregistra dezaket nire jarduera?

Baduzu telefono adimendunik,
erloju adimendunik edo beste gailu
eramangaririk?

Has zaitez horrelakoak erabiltzen
zure helburuak ezartzeko, zure
ariketa fisikoa jarraitzeko, eta
jarduera-gomendioak betetzeko
gehiago mugitzera motibatzeko.

Zeintzuk dira ariketa egiteko jarraibideak?

AHAL DUTEN
GUZTIEK

HELDUAK

UMEAK,
NERABEAK

HELDUAK

ADINEKOAK

AHAL DUTEN
GUZTIEK



mugatu
denbora
sedentarioa,
eta ordezkatu
edozein ariketa
fisikorekin



Ariketa
aerobikoko
150-300
minutu astero



60
minutu
eguneko



Muskuluak
indartzeko
ariketak
astean 2
aldiz



Indar- eta
oreka-ariketak
astean 3
aldiz



300+
minutu astean;
zenbat eta
gehiago, orduan
eta hobeto!



Gutxiago eseri beharko nuke?

Denbora luzez eserita edo pantaila
erabiltzen egoteak gaixotasun
kutsaezinak pairatzeko arriskua
handitzen du, hala nola minbizia,
gaixotasun kardiobaskularrak,
biriketako gaixotasun kronikoak eta
diabetesa. Ariketa fisiko orok balio
du: ibiltzea, etxeko lanak egitea,
jolastea eta kirola, besteak beste.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday